

## Goldangst ??? Goldfreezing ???

### Compoundschießen ohne Hemmungen, richtiges Zielen und Lösen.

Liebe Freunde des Compound, heute möchte ich mit ihnen versuchen die richtige Lösetechnik beim Compound zu erörtern.

Ich hoffe einige von Ihnen können sich noch an den Artikel über den Klicker erinnern. Dort hatte ich beschrieben, wie 1941 der Klicker erfunden worden ist und warum. Um es nochmals kurz zusammen zu fassen. grundsätzlich muss man wissen, dass ein Klicker weniger der Auszugskontrolle dient als vielmehr zur Vermeidung von Goldangst. Der Klicker „zwingt“ nämlich den Schützen nach dem Zielen weiter zu ziehen und daraus ergibt sich eine zusätzliche Bewegungsaufgabe. Im Klartext bedeutet dies, mit dem Zielen ist die Aufgabe noch nicht beendet sondern erst mit dem Ziehen durch den Klicker.

Der Recurveschütze ist also gezwungen, nach dem Erreichen des Goldes zu ziehen/zielen und kann nicht sofort lösen. Wenn man nun noch vom Optimalfall ausgeht, dass der Klicker so eingestellt ist, dass er eine Hilfe und kein Hindernis darstellt, ist die Sache schon perfekt. Gemeint ist die Klickereinstellung von 2 – 3mm. Oftmals kann man jedoch erkennen, dass der Klicker nicht richtig eingestellt ist und die Schützen viel zu weit ziehen müssen.

Zusammengefasst bedeutet dies: **Nach dem Erreichen des Goldes muss der Schütze eine zusätzliche Bewegungsaufgabe haben!!**

Wie können wir das nun beim Compound umsetzen? Um diese Frage zu beantworten würde ich zunächst erst mal die Wahrheit beim Zielen ergründen.. Kommt es Ihnen vielleicht bekannt vor, wenn Sie beim Zielen irgendwo auf der Scheibe lösen. Sie probieren in die Scheibenmitte zu gelangen, lösen aber obwohl Sie gar nicht in der Mitte sind. Das macht natürlich wenig Spaß und wird auch nicht zu guten Ergebnissen führen. Eine andere Variante die häufig auftritt, man geht beim Zielen von einer Seite in Richtung Gold ( von oben, unten, rechts oder links ) und bleibt an am Rand zum Gold hängen. Man weiß genau, dass wenn man sich nur noch ein wenig bewegt, bis der Zielpin im Gold ist, aber es gelingt nicht. Man hat das Gefühl der Arm ist aus Blei oder jemand würde den Arm festhalten. Irgendwann kommt auch der Punkt wo man aus Erschöpfung löst und durch reißen am Bogenarm versucht den Pfeil in die Mitte zu schupsen.

Sind Ihnen diese Probleme bekannt? Schon mal auf einem Punkt beim Zielen eingefroren ? Schon mal gelöst wenn man gar nicht in der Mitte war?

Probieren Sie mal folgendes: Spannen Sie Ihren Bogen wie gewohnt und legen Sie den Lösefinger so zur Seite, das Sie gar nicht lösen können. Sie werden feststellen, dass Sie auf einmal sehr lange und sehr genau in die Mitte zielen können. Wenn man jetzt den Finger am Auslöser hätte wäre ein guter Schuss sehr wahrscheinlich. Wenn Sie nun das ganze nochmals machen und den Lösefinger „tot stellen“ und erneut in die Mitte zielen, versuchen Sie doch mal den Finger während des Zielens an den Auslöser zu legen. Bei den meisten Schützen werden wir feststellen, dass der Bogenarm fast automatisch wieder aus dem Gold wandert. Das Spiel könnte man nun sooft wiederholen wie man will, es wird sich nichts ändern. Diese Tatsache betrifft mit Ausnahme von Back - Tention – Release, eigentlich jedes Release. Es ist nämlich völlig egal ob mit Daumen, kleinen Finger oder mit Zeigefinger gelöst wird, wenn

diese Symptome auftreten hat es nicht mit den Fingern zu tun sondern mit der Technik. Aber wie bekommt Abhilfe.

Nun das eigentlich gar nicht so schwer, wenn man weiß wie man beim Lösen vorgehen muss. Erinnern wir uns an den Recurveschützen und seinen Klicker. Für ihn ist beim Zielen in die Mitte noch lange nicht Schluss. Er muss sich danach noch bewegen ( Klickerzug ). Das müssen die Compoundschützen auch. Ich habe 1999 schon meinen Junioren einen Klicker an Ihren Bogen gebaut und viele haben darüber gelacht, aber meist nur deshalb weil sie den Hintergrund nicht wussten. Alle drei Schützen hatten Goldangst. Nachdem ich ihnen die Klicker montiert hatte und ihnen beigebracht hatte nach dem Zielen durch den Klicker zu ziehen, verschwand das Angstgefühl und man konnte endlich wieder sauber aus der Mitte lösen, 2001 sind die drei auch Deutsche Meister mit der Mannschaft geworden. Der Klicker beim Compound muss jedoch ein Magnetikklicker sein, damit der Druck des Klickers den Pfeil nicht von der Auflage drückt. Dieser wird entweder unter dem Visier montiert oder am Ausleger des Visiers.

Nun gibt es aber noch eine andere Möglichkeit, nämlich die Technik beim Abziehen richtig zu erlernen. Zunächst muss man begreifen, dass zuerst genau in die Mitte gezielt werden muss bevor man mit dem Lösen beginnt. Das Lösen muss dann unter ständiger Erhöhung des Drucks auf den Auslöser geschehen, oder beim Cascade Release unter ständiger Entlastung des Drucks geschehen. Als Trainer kann man von außen sehr gut beobachten ob der Schütze dies auch tut, indem man nämlich auf die Fingerkuppe am Auslöser achtet und beobachtet ob diese immer heller wird. Durch die Druckerhöhung drückt man nämlich das Blut weg und die Kuppe wird heller/weiss. Wenn dies nicht geschieht und der Schütze auf den Auslöser schlägt wird dieses Bild nie entstehen. Wenn der Schütze in der Lage ist unter gleichmäßigen Druck zu lösen und die Fingerkuppe immer heller wird, ist der Schütze meist nicht in der Lage den Punkt (Zeitpunkt) des Lösens genau zu bestimmen. Der Druck auf den Auslöser geschieht dagegen schon sehr bewusst, denn unbewusst wird sich nun mal schlecht etwas bewegen.

Dies ist natürlich alles leichter gesagt als getan. Wer mittlerweile nicht mehr in der Lage ist auch nur annähernd an den Auslöser zu kommen ohne dabei aus dem Gold zu wandern oder panisch den Lösefinger durchzureißen der muss sich etwas einfallen lassen. Ich habe herausgefunden, dass man die Goldangst oder das Goldfreezing am besten mit einem Back-Tention-Release in den Griff bekommt. Bei diesem Release handelt es sich um ein Release welches durch die Erhöhung der Rückenmuskulatur ausgelöst wird und nicht durch irgendeinen Auslöser. D.h. man muss zunächst einmal lernen den Bogen zu spannen ohne das, das Release auslöst. Wenn das erst einmal geglückt ist, hat es den Vorteil sauber aus der Mitte lösen zu können. Man kann nämlich bei diesem Release nicht einfach abdrücken sondern muss konsequent den Druck im Anker erhöhen und dabei mit dem Visierpin im Gold bleiben, ähnlich wie die Recurveschützen es beim Klickerzug praktizieren. Dadurch stellt sich auch gar nicht mehr die Frage nach dem zu frühen Lösen oder dem Freezing. Wer dies lang genug geübt hat, kann dann versuchen zu seinem alten Release zurück zu kehren und die Technik auf das andere Release zu übertragen. Es gibt genügend Weltklasseschützen die aber auch bei dem Release geblieben sind. Wichtig ist nur, dass man immer wieder die Abfolge vor Augen hat, erst zielen dann ans Lösen denken und nicht fiebernd auf das Erreichen des Goldes zu warten und den Lösefinger bereits verkrampft am Auslöser lassen.

Am Anfang wird das Schießen mit einem Back-Tention-Release dazu führen, dass man heftige Bewegungen im Bogenarm hat, das rührt daher, dass das Abfangen des Bogenarms zu einem unbekanntem Zeitpunkt passieren muss. Hat sich das Zusammenspiel zwischen lösen

und abfangen des Bogenarms erst einmal normalisiert, so wird der Bogenarm später genauso stabil stehen wie früher. Also am Anfang nicht erschrecken und weiterhin versuchen beim Lösen die Augen im Zentrum der Scheibe zu belassen und den Kopf nicht zu bewegen. Später wird man auch mit einem festen Bogenarm belohnt.

Ich hoffe, dass viele von Ihnen durch diesen Artikel dazu angeregt werden in Zukunft nicht mehr irgendwo auf der Scheibe zu lösen und das Goldfreezing zur Geschichte gehört. Denn nur wer in die Mitte zielen kann ist auch in der Lage stabile Ergebnisse zu schießen.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Ihnen

Falk Thiele  
Nationaltrainer Compound DSB